

## ⑫子育てセミナー

親子で子育てのポイントが学べます。全8回、参加は1回でもできます。

日時 7月8日(日) 午後3時～4時30分

場所 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前1-10)

内容 「上手なほめ方を覚えましょう～ほめ方にもコツがあります～」

講師 NPO法人すだち キャリアコンサルタント 須田 眞理子さん

対象 中学生以下の子どもをもつ保護者の方

定員 20名(先着順)

参加費 無料 ※託児つきです

主催 笠間市ファミリーサポートセンター、民間学童すまいる(NPO法人すだち)

後援 笠間市教育委員会

申込方法 電話または、FAX、メールでお申し込み下さい。

申・問 民間学童すまいる TEL 080-3503-2290 FAX 029-259-27 メール msuda21@i.softbank.jp

## ⑬ダンス&リリース教室

1回の教室でズンバとヨガが体験できるお得な教室です。初回は無料体験できますので、お気軽にご参加ください。

日時 7月3日・24日・31日、8月7日・21日・28日の各火曜日 午後2時～3時

※7月10日・17日は休み

場所 笠間市総合公園管理棟会議室(笠間市箱田867-1)

講師 フィットネスインストラクター まつらようこ 松浦葉子さん

対象 高校生以上

定員 20名(先着順)

参加費 1回500円

持ち物 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(無料レンタル有り)

申込方法 直接またはお電話でお申し込みください。受付時間：午前9時～午後5時

※空きがあれば、開催日前日までお申し込みできます。

申・問 笠間市指定管理者(NPO日本スポーツ振興協会) TEL 0296-72-9330

## ⑭これで安心「スマホ講座」

自分のスマホ(スマートフォン)を使って学びます。時間は午前10時～11時50分です。

日時	内容
8月1日(水)	安全スマホ活用塾：情報漏えい・ウイルス・ネット詐欺対策
8月8日(水)	スマホ基本操作塾：ネット検索・アプリ・地図の使い方
8月22日(水)	スマホコミュニケーション塾：LINE・メールの使い方
8月29日(水)	スマホ応用塾：SNSでの情報発信

場所 笠間公民館(笠間市石井2068-1)

講師 しおはた たかし 塩畑 貴志さん他1名

対象 市内在住・在勤の方

定員 15名(先着順)

参加費 各講座600円(当日徴収)

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期間 7月12日から空きがあれば当日も受け付けできます。(定員なり次第締め切り)

申・問 笠間公民館 TEL 0296-72-2100

**国民健康保険は、皆さんの納める保険税で支えられています。** ⑦ページ